V . KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara warming-up terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa SMP Se Bandar Lampung menjelang pertandingan futsal baik segi fisik, psikis dan fisiologis,

2. Seseorang mengalami kecemasan maka akan membuat konsentrasi dan keberaniannya menurun dan akan berpengaruh pada kurang maksimalnya keterampilan dalam bermain futsal.

B. Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat :

1. Untuk Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan latihan *warming-up*
2. Bagi peniliti yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada.